Mais combien il faut consommer ? Entre 250 et 500 mg pour une personne en santé et jusqu’à 1000 mg d’oméga-3 afin d’avoir un effet antidépressif [[1](#_ENREF_1)]. Selon Santé Canada, il est recommandé de manger 150 grammes (5 onces) de poisson cuit chaque semaine afin de pouvoir combler les besoins des acides gras oméga-3 et autres nutriments (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/omega3-fra.php#share>).

1. Kapalka, G.M., *Counseling boys and men with ADHD*2010, New York: Brunner-Routledge.